



胡锦涛总书记与网友在线交流实录

主持人:胡锦涛总书记,您好!我们知道您非常关心互联网的发展,关心人民网的发展。今天您亲自来到强国论坛,我们版主和网友都非常激动,深感荣幸。请您跟我们的网友说几句话吧。

胡锦涛总书记:朋友们,大家好!今天有机会在网上和大家交流,我感到非常高兴。首先,我要借此机会,向网民朋友们表示诚挚的问候和良好的祝愿。

主持人:感谢胡锦涛总书记对广大网友的问候。网友得知您来到强国论坛,他们纷纷发帖,有的网友向胡锦涛总书记表示感谢,还有的给您提了一些问题,我挑几个问题给您念念,请您和网友作个交流。有个叫“大好河山美如画”的网友问:总书记,您平时上网吗?

胡锦涛总书记:虽然我平时工作比较忙,不可能每天都上网,但我还是抽时间尽量上网。我特别要讲的是,人民网强国论坛是我经常上网必选的网站之一。

主持人:还有一个叫“快活三”的网友问您:总书记,平时您上网都看些什么内容?

胡锦涛总书记:平时我上网,一是想看一看国内外新闻,二是想从网上了解网民朋友们关心些什么问题、有些什么看法,三是希望从网上了解网民朋友们对党和国家工作有些什么意见和建议。

主持人:还有一个叫“小火龙”的网友问:总书记,您平时在网上提了不少意见和建议,您能看到吗?

胡锦涛总书记:网友们提出的一些建议、意见,我们是非常关注的。我们强调以人为本、执政为民,因此想问题、作决策、办事情,都需要广泛听取人民群众的意见,集中人民群众的智慧。通过互联网来了解民情、汇聚民意,也是一个重要的渠道。

主持人:谢谢总书记。各位网友,因为胡锦涛总书记接下来还有其他活动,在强国论坛同大家的交流就到这里。

胡锦涛总书记:因为时间关系,今天不可能和网友们作更多的交流。但是网友们在网上发给我的一些帖子,我会认真地去看、去研究。最后,我要借此机会,祝愿网友们身体健康、工作顺利、阖家幸福!谢谢。

主持人:代表网友,谢谢您!
(人民网)

外国媒体评价胡锦涛与网民交流:

中共重视民声民意

在人民日报创刊60周年之际,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛6月20日在人民日报社考察工作。期间,胡锦涛总书记还专门来到人民网,并通过强国论坛同网友在线交流,引起外国媒体的广泛关注。

英国路透社网站发表了题为“**What do you do on the Internet, President Hu?**”(《总书记:您平时上网做什么?》)的新闻。报道称,中国国家主席胡锦涛周五在人民网回答网民问题,这是中国最高领导人首次同网民在线交流。

BBC报道,胡锦涛主席在网络论坛里出现十分出人意料。胡主席说,通过网络能知道人民群众所思所想,能聚集所有人的智慧,所以网络是一个重要的渠道。该报道还称,胡锦涛与网友直接交流体现了中国共产党对民声民意的重视。

法新社报道说,中国国家主席来到人民日报社,首次在网上与网友进行交流。报道中描述:胡锦涛身穿白色衬衣,整个人看起来显得很放松。

俄罗斯新闻网6月20日报道称,随

着中国网民数量的不断增长,网络媒体如今已成为中国大众传媒的重要组成部分,中国政府也越来越重视网络媒体在社会舆论中的推动作用。本次胡锦涛直接与网民对话,体现了在信息时代中国领导人更加开放和自信的执政风格。

印度教徒报报道说,中国国家主席胡锦涛访问人民网的新闻传开之后,网民们在短时间之内向胡主席提出许多问题,胡主席在有限的时间里做了解答。报道称,中国的互联网用户超过2亿2千万,网络事实上已经成为了动员人民和传递人民声音的重要力量。

新加坡联合早报20日发表了题为“胡锦涛与网友在线交流透露上网主要关注三问题”的文章,文中详细介绍了胡主席回答网友的三个问题。

新加坡亚洲新闻频道报道说,包括前任外交部长李肇星在内的中国很多高级官员,都曾经有过参加网络交流的经历,但这次是胡锦涛自2003年出任国家主席以来首次参与这样的活动。

(人民网)



6月20日,胡锦涛通过视频直播同广大网民在线交流。(人民网)

专家观点:中共执政风格更加开放自信

齐彬

中国最高领导人胡锦涛,20日首次与普通网民在线交流。中共中央党校专家指出,这显示中国领导层重视通过互联网了解民意,汇集民智,显示中共执政风格更加开放和自信。

胡锦涛表示,非常关注网友的建议、意见。他说,中共强调以人为本、执政为民,因此做事情、做决策,都需要广泛听取群众意见,集中群众智慧。通过互联网来了解民情、汇集民智,也是一个重要的渠道。因为时间关系,胡锦涛未能和网民作更多交流。但他表示,“网友们在网上发给我的一些帖子,我会认真地去看、去研究”。

中共中央党史教研部副主任谢春涛教授表示,随着互联网日渐普及,网民数量不断增加,中国领导层越来越重视互联网这种新媒体,并将其作为了解民意、汇集民智的重要渠道。他指出,胡锦涛此举彰显出中国

最高领导层在信息时代对民意的欢迎姿态,中共执政风格更加开放和自信。

谢春涛说,互联网传播信息速度很快,内容广泛,中国超过两亿的网民当中,以充满激情和理想的年轻人居多。而网上论坛、聊天室等网络交互平台,更成为民众表达民意、参与国家经济社会及政治生活的重要方式。

谢春涛指出,网上民意不仅有精英阶层言论,还包括其他各阶层的声音,胡锦涛也表明自己就是人民的网友。“百花齐放,百家争鸣”,这种虚拟世界中的“民主”,对于促进中国特色社会主义民主政治建设的作用不可低估。谢春涛表示,中国领导层显然认识到了这一点,在以切实行动引导民众参与的同时,还通过制度建设推动这种“民主”有序化。

(人民网)

与网民互动推进“民本”政治

翁阳

6月20日上午,中国国家最高领导人胡锦涛做客人民网同网民在线交流,一条条真诚的网友提问与留言为这一前所未有的标志性事件留下珍贵的历史背书。有网民甚至称,“今天应该是网民的节日”。

时至今日,中国网民数量已达二亿多人,互联网这一来自科技进步的信息和舆论平台,正以先天固有的原生性、多元性和广泛性,逐渐成为中国“草根”阶层表达观点、参政议政的重要话语渠道,而秉持“以人为本”治国理念的中国政府也与时俱进,通过其执政行动为其发展源源不断地注入强大动力。

据知情人士透露,许多中央高层不仅会亲自上网倾听民声,同时每天还会看到由有关部门编汇的网络舆情,而对于博客、播客等新兴互联网传播手段,一些高层还主动进行了解学习。与此同时,中国政府官

员“上网成风”,他们不仅逐渐热络上网采集民意,其中一些“前卫者”还热衷以在线访谈、“开博”等方式同网民进行交流互动。

此间分析人士指出,普通民众在网络时代参政议政,正是中国民主政治形式不断丰富最新表现,其发展壮大必将对中国政治文明进程产生深远影响。

“网友们提出的一些建议、意见,我们是非常关注的。我们强调以人为本、执政为民,因此想问题、作决策、办事情,都需要广泛听取人民群众的意见,集中人民群众的智慧。通过互联网来了解民情、汇集民智,也是一个重要的渠道。”

由此可见,胡锦涛今天对网民提问的如是回应,既是执政者开放胸襟的自信表现,又是推进“民本”政治之宣示。举世关注的奥运会即将来临,胡锦涛此番与网民的良性互动,正可谓与时俱进、意味深长。
(中新网)



高考发挥不佳 更需家长关心

王晓磊

高考已经结束,在等待成绩的过程中,一些考生自我感觉发挥不佳,惧怕父母责问,导致心理压力过大,出现失眠、焦虑等症状。专家对此表示,高考不是父母的“面子工程”,当孩子发挥不佳时,家长应客观看待考试结果,对孩子多加以关心和帮助,保证其心理健康。心理专家梅其霞教授表示,高考后家长对孩子的关注尤为重要。孩子如果感觉发挥不佳,又得不到父母及时的关爱,将可能产生很强烈的失落感,出现焦虑、烦躁、不安情绪,甚至引发过激行为。

梅其霞建议,家长不要强迫孩子汇报考试情况,以免造成其逆反心理;当孩子感觉没考好时,可降低要求,预设几种考试结果,做好相应准备,不能让孩子觉得无路可走。

美国教授研究发现:青少年与父母“吵吵”更健康

美国纽约州立大学助理教授、青少年问题专家塔比莎·霍姆斯撰文说,父母与青春子女间的冲突不会令他们之间疏远,反而会加强他们的关系。“每日一吵数量正好,可以让你密切关注青春孩子成长过程。”

霍姆斯说:“我在研究期间吃惊地发现,青少年基本上都认为与父母发生激烈争吵反而令他们与父母更亲近。”

不过,霍姆斯承认,吵吵吵,但要正确的方法来处理冲突。父母需要真正聆听孩子的观点;需要能够适时调整自己的观点和立场;需要尊重孩子们的观点,并且在争吵时勇于承认孩子们的观点中正确之处。(新报)

编者按:据一项调查数据显示,由于上班地点与住家距离较远,而且中午休息的时间都较短,因此除了少数有单位食堂的人之外,目前大部分上班族的午餐都是在外解决,营养或卫生状况等方面都有或多或少的不满意,但回家就餐又不现实。因此,上班族的午餐成为了一个难以解决的难题。

午餐:不能忽略的主餐

本报记者 原中倩

健康热点

白领午餐难解决

记者近日在亲朋好友及街头随机采访中了解到,在海口,目前大多数上班族一族的午餐都在外面解决,而且都不约而同的感到,目前午餐的确成为了一个难以解决的难题。

中午就餐时间,记者在国贸的一家西餐厅看到,前来就餐的顾客白领居多,一位正在就餐的李小姐告诉记者:“这里的价格较高,其实并不常来,但公司没有饭堂,所以午餐就东打一枪西打一棍,非常麻烦。”

即使觉得快餐、盒饭有种种的缺陷,但由于时间和经济的考虑,很多人还是选择了这种方式来解决自己的午餐。“吃快餐节省时间。走进快餐店,付了钱就点餐,整顿饭不过才花半小时的时间。”一位常吃快餐的公司职员方先生对记者说。在一家公司工作的肖小姐说:“虽然知道盒饭的卫生状况无法保证,可是也只能凑合吃公司定的7块钱标准午餐,这样既省时又省钱,比较方便。吃盒饭纯粹属于凑合。”

而在一家超市工作的小芳则选择了自带午餐。她把头天晚上做好的饭菜拿到办公室冰箱里搁着,中午再用微波炉加热一下吃。但她也觉得,自带午餐虽然卫生、方便、省钱,但放到中午了饭菜都不是很新鲜。所以她希望公司能够尽快建食堂来解决员工的午餐问题。

午餐不健康易引发疾病

对于在写字楼里工作的人来说,去哪里解决午餐是很关键的问题,很多人午饭

都在外面打游击,只求填饱肚子完事,杂七杂八的饮食长期下来,给身体造成了不少隐患。

海南省人民医院营养科的刘医生在采访中告诉我们,现在的年轻人生活和工作压力比较大,但健康意识又不够强。尤其很多女性上班族,怕发胖不愿吃快餐,午餐就随便拿点零食打发,日子久了,很容易患上低血糖、贫血等疾病;男性则恰恰相反,吃多了快餐会导致甘油三酯高、低密度脂蛋白缺乏,引发一些退化性老年性疾病,如高血压、糖尿病等。这在30岁左右的白领人群中,已经比较常见了。

另外,很多人都有这种经历,工作几年后,胃就不知不觉出了问题,多数人以为是自己的社交应酬增多造成的,其实不然,主要原因就在于午餐的不规律和马虎。由于很难吃到可口的午餐,许多人把好好吃一顿的希望寄托在晚上,这也是造成上班族



注重早餐:一般建议早餐应该包括一杯热饮、一个乳制品、一个水果和一个谷物食品。营养专家认为一天中所需能量的20%-25%都要依靠早餐来提供。不吃早餐,起床二三个小时以后会引起低血糖,导致状态不佳。没有胃口或者没有时间通常是忽视早餐的借口……在这种情况下,为了您的健康,最好晚些时候在办公室强迫自己吃些点心来补充早餐的不足。



健康状况差的原因之一。刘医生说,不规律的饮食会造成身体代谢紊乱以及胃肠差等消化系统疾病,很饿的时候吃一点东西吃饱了,或者吃了东西胃里不舒服。

刘医生还指出,作为脑力体力双料重压下的现代职业人,经过一个上午的辛苦工作,中午如果一顿没有营养的饭食,午后的工作精力肯定打折;另外,午餐的游击战让你很多人吃倒了胃口,在小餐馆吃炒菜族常常会因为它们的卫生情况而牢骚不断,每天虽然到了食店却提不起兴趣吃饭。

营养结构不合理也是上班族午餐难解决带来的一个重要问题。刘医生指出,商务套餐中使用的肉类原料较多,再加上饭店炒菜油水较多,脂肪和能量的摄入量偏高,很容易导致肥胖以及血脂偏高。而自己带的菜经过长时间存放,会造成营养成分流失,尤其是蔬菜中的维生素C损失很大。这样的饭菜吃多了,会导致体内维生素缺乏。

上班一族:就餐五点小提示

留出午餐时间:被工作绊住没有办法和同事去就餐的时候,即使很短(至少20分钟),也一定要避免在压力之下就餐。出去买一份午餐,坐在比如公共花园一类地方,既可以呼吸新鲜空气,又不必吃得匆匆忙忙,而且消化会好。同时别忘了在你的午餐中加一份酸奶和一个水果。不管怎样,即使你非常非常忙,吃饭的时候也要注意细嚼慢咽,因为唾液也可以帮助消化。

在食堂优化选择:许多人每天都是在食堂吃午餐。当然,只要你会选择,平衡的饮食还是非常有可能的。要避免吃热的(馅饼、比萨)和熏肉食品,它们都含有大量的脂肪,却不易被人觉察。少含有淀粉的食品或者肉,配一些蔬菜(少许含淀粉的食

让午餐吃得有营养

午餐很难吃得更健康,但也并非绝对办不到。营养专家指出,吃午餐时有意识地选择食物的种类,可以起到营养平衡的作用。

首先,主食一定不能缺少,尤其是下午要进行体力活动的人,最好多吃点米、面,其中的碳水化合物释放能量缓慢,能够长时间地维持体力。坐在办公室里的人则应多吃粗粮,粗粮中的膳食纤维能通畅化气、清理废物,促进食物残渣尽早排出体外。

至于蔬菜,专家指出,如果有条件应尽量吃现炒的,或者在快餐中选择生菜沙拉。蔬菜的种类以豆类 and 芽菜类为好,因为其营养物质含量高。如果只能吃盒饭,最好在饭后1小时左右吃些新鲜水果,以弥补维生素的损失。

儿童皮肤保护很重要

儿童皮肤娇嫩,又经常户外活动,接触阳光机会多,照射在儿童身上的紫外线数量比成人多3倍。而人在18岁前受到的紫外线伤害对一生的皮肤健康至关重要,儿童一起泡性的晒伤可以使以后患皮肤癌的危险增加1倍。

张峻岭建议,儿童防晒应从零岁开始,宝宝外出时,在阳光下影子长度小于身长时即需寻求遮蔽。在阳光强烈的日子外出,要给宝宝戴宽檐、浅色遮阳帽及遮阳眼镜,穿上遮阳伞,穿上透气性好的长袖薄衫或长裤。不要带小婴儿到海边、户外游泳池等很容易严重晒伤的场所。如果带孩子到户外游泳池、海边,不管涂抹的防晒霜是不是具有防水性,每隔2至3个小时就要再涂抹一遍。

如果孩子被阳光灼伤,就要赶快让他喝些水,以补充体内缺失的水分,同时去医院检查。此外即便防晒霜还在保质期内,也最好每年夏天都为孩子换一瓶最近生产的产品,以尽可能提供有效保护。
(方成)

医学新知

夏日来临,女性纷纷以涂抹防晒霜等方式来防晒保护皮肤,男性和儿童常常是防晒薄弱人群。专家指出,发生皮肤癌的危险主要取决于一生中接受日光紫外线照射的强度和程度,长期从事室外工作的男性和儿童更应增加防晒保护。

男性皮肤癌患者日益增多

近十年来空气中紫外线指数比过去上升了7%至10%,全球各地皮肤癌患者越来越多。据统计,我国皮肤癌发病具有“三多”特点:户外工作者多,接受日射的部位发病多,男性患者多,这为置自己肌肤健康于不顾的男性敲起了警钟。

皮肤科专家张峻岭建议,男性夏季防晒首先应尽可能把室外活动安排在上午10点之前或下午3点之后。其次,如果必须顶着烈日出门,一定要戴上帽子及太阳镜,尽可能穿上长袖衣裤,并在出门前半小时涂抹防晒霜。第三,由于男性肌肤一般都偏油性,宜选用油脂低、保湿性能高的防晒产品。

男性和儿童更应防晒保护

儿童皮肤保护很重要

儿童皮肤娇嫩,又经常户外活动,接触阳光机会多,照射在儿童身上的紫外线数量比成人多3倍。而人在18岁前受到的紫外线伤害对一生的皮肤健康至关重要,儿童一起泡性的晒伤可以使以后患皮肤癌的危险增加1倍。

张峻岭建议,儿童防晒应从零岁开始,宝宝外出时,在阳光下影子长度小于身长时即需寻求遮蔽。在阳光强烈的日子外出,要给宝宝戴宽檐、浅色遮阳帽及遮阳眼镜,穿上遮阳伞,穿上透气性好的长袖薄衫或长裤。不要带小婴儿到海边、户外游泳池等很容易严重晒伤的场所。如果带孩子到户外游泳池、海边,不管涂抹的防晒霜是不是具有防水性,每隔2至3个小时就要再涂抹一遍。

如果孩子被阳光灼伤,就要赶快让他喝些水,以补充体内缺失的水分,同时去医院检查。此外即便防晒霜还在保质期内,也最好每年夏天都为孩子换一瓶最近生产的产品,以尽可能提供有效保护。
(方成)

(本版图片除署名外均由本报资料库提供)